



ДЕТКА, БРОСЬ СИГАРЕТКУ!

Пробовал разок ты закурить.
Вошло в привычку, а назад дороги нет!
А многим людям невозможно с этим жить.
Курение наносит тяжкий вред!
А ведь здоровьем каждый дорожит.
Кому проблемы лишние нужны?
Ведь надо жить, любить, творить.
Зачем тебе курение, скажи?
Ты думаешь, что бросить так легко?
Ты заблуждаешься и очень глубоко!
А ведь здоровье никогда ты не вернешь.
Подумай, для чего же ты живешь?...

Третий четверг ноября - «Всемирный день отказа от курения»

Советы тем, кто решил самостоятельно бросить курить:

СОВЕТ 1 Будьте позитивны!

- Воспринимайте себя некурящим человеком, а не бывшим курильщиком.
- Фиксируйте время, когда вы курили или хотели закурить, но при этом воздержались.
- Думайте о чем угодно, кроме желания затянуться сигаретой (о близких людях, о приятных моментах)
- Давайте себе позитивные установки: «Я бросаю курить!»

СОВЕТ 2 Воля и контроль

- Выкуривайте только половину сигареты.
- Не покупайте сигареты блоками. Пока не кончится пачка, не покупайте другую.
- Старайтесь как можно дольше оттягивать момент закуривания.
- Откажитесь от курения на один день, завтра – еще на один, послезавтра – еще и т.д.
- Уберите из комнаты все предметы, напоминающие о курении (пепельницы, зажигалки)

СОВЕТ 3 Избегайте соблазнов и стимуляторов

- Алкоголь и кофе вызывают сильное желание закурить. Пейте кофе без кофеина, воду, сок.
- Держите под рукой жевательную резинку.
- Чаще находите в местах, где курить запрещено (театры, музеи, выставки)
- Найдите себе партнера, с которым вместе легче будет бросить курить.

СОВЕТ 4 Диета и спорт

- Физическая активность помогает справиться не только со стрессом, но и приобрести хорошую форму. Занимайтесь спортом, новым хобби, встречайтесь с друзьями.
- Ешьте разумно, не злоупотребляйте, держите под рукой свежие овощи и фрукты.

СОВЕТ 5 Поощряйте себя

- Заранее отметьте дату, когда вы хотите бросить курить. Можно приурочить ее к какому-нибудь событию (отпуск, день рождения и т.д.)
- Как только вы бросите курить, сразу заметите пополнение личного бюджета. Используйте эти деньги, чтобы побаловать себя.
- Хвалите и поощряйте себя за сокращение моментов вызывающих желание закурить: «Я молодец!»

СОВЕТ 6 Не паникуйте!

- В процессе отказа от курения возможны моменты, когда вам захочется махнуть на все рукой. Помните, вы не одиноки!
- Срывы случаются, поэтому не отчаивайтесь. Используйте полученный опыт, чтобы избежать ошибок в следующий раз.